

広 報

# 陸 別

2010.10

平成22年

No. 595



## 第2回りくべつ鉄道まつりに1,000人

9月19日に開催された「第2回ふるさと銀河線りくべつ鉄道まつり」に、町外からも多くの人がおとずれ乗車体験やお笑いタレントのステージなどで楽しみました。また銀河線廃止後初めて金澤踏切から松浦踏切までの1.6kmを走行した「婚カツ列車」も男女48名が参加しカップル1組が誕生。

# 「ご存じですか? あなたの年金 国民年金 だより」

平成22年度版



とつても身近にあつて、あなたを生涯支える国民年金。  
加入の種別や保険料のこと、  
受けられる年金について、「ご存じですか?」  
「もしも」えば、あまりよく知らないうちな  
そんな方のために、国民年金についてご説明します。

- 加入** —ご自身の被保険者種別を知りましょう……………3ページ
- 保険料** —年金受給のためにも忘れずに納めましょう……………4ページ
- 年金** —あなたが受けられる、国民年金からの三つの安心……………5ページ

## 国民年金からのお知らせです

**お知らせ1** あなたの年金記録に「もれ」はありませんか?

ご自身の年金加入履歴にもれや間違いがないか、定期的にご確認をお願いします。国民年金と厚生年金に加入しているみなさんに、毎年誕生月に「ねんきん定期便」を送付しています。年金加入期間などの年金に関する個人情報に記載されていますので、内容を必ず確認してください。



**お知らせ2** お問い合わせや手続きは「年金事務所」まで

平成22年1月から、社会保険庁にかわり「日本年金機構」が設立されました。年金手帳はいままで通り有効で、各種の届け出方法は変わりません。社会保険事務所は「年金事務所」と名称が変わりましたが、所在地や電話番号の変更はありません。年金に関するお問い合わせやご相談は年金事務所または役場戸籍・住民担当窓口をお願いします。



# 加入 — ご自身の被保険者種別を知りましょう

あなたは第何号被保険者？

20歳になったらみんな国民年金に加入することが義務となっています。加入者のことを「被保険者」といい、職業などにより3種類に分かれています。被保険者の種別により、

保険料の納め方や受けられる年金の種類、変更があったときの届け出先が違いますので、自分が今、第何号被保険者なのかを必ず確認しておきましょう。

厚生年金・共済組合

## 国民年金

専業主婦（会社員・公務員の被扶養配偶者）は



### 第3号被保険者

#### 保険料

国民年金保険料を納める必要はありません。

#### 届け出

会社員・公務員に扶養されることになり、新たに第3号被保険者となる人は配偶者の勤務先に届け出てください。

#### 年金

受けられる年金は基礎年金（P5参照）だけです。

会社員・公務員は



### 第2号被保険者

#### 保険料

勤務先の年金制度の保険料が給与から引かれているので、国民年金保険料を個別に納める必要はありません。

#### 届け出

就職して新たに第2号被保険者となる人は勤務先へ届け出てください。

#### 年金

厚生年金や共済組合に加入することで、国民年金にも加入していることになっていますので、基礎年金（P5参照）に上乗せして厚生年金や共済年金が受けられます。

自営業・学生などは



### 第1号被保険者

#### 保険料

送付される納付書にもとづき、保険料を納めます。

#### 届け出

会社を退職したり、自営業になったりして新たに第1号被保険者となる人は市区町村へ届け出てください。

#### 年金

受けられる年金は基礎年金（P5参照）だけです。任意で上乗せの国民年金基金などに加入することができます。

## 国民年金への加入に関するQ&A

**Q** 保険料を納めた期間が足りないのですが。

**A** 老後の年金を受給するには、少なくとも25年以上の受給資格期間が必要です。保険料を納めた期間が40年に満たないと年金が減額されます。「受給のための保険料納付期間が不足している」「年金を満額に近づけたい」という60歳以上65歳未満の人は、任意加入して、保険料を納めることができます。また、昭和40年4月1日以前生まれで受給資格期間が不足している人は70歳になるまで加入できる特例があります。

**Q** 第3号被保険者の届け出をしたか覚えておらず、不安です。

**A** 平成21年度に送付された「ねんきん定期便」（P2参照）には、加入履歴が記載されていますのでご確認ください。また、年金事務所に問い合わせ確認することもできます。もし届け忘れ期間があったとしても、承認してもらえることになっていますので、年金事務所へ申し出てください。



# 保険料 一年金受給のためにも忘れずに納めましょう

## 保険料の納めかた

自営業・学生などの第1号被保険者が納める国民年金保険料は、月額1万5,100円です。送付された納付書にもとづき、次の場所ので保険料の納付ができます。

- ゆうちょ銀行(郵便局)
- 銀行
- 農協
- 漁協
- 信用組合
- 信用金庫
- 労働金庫
- コンビニエンスストア

ご都合にあわせて納付先が選べます



※保険料は毎年度280円ずつ引き上げ、平成29年度以降は1万6,900円で固定されます(保険料額は物価や賃金の伸びなどに応じて変更になる場合があります)。

※国民年金基金に加入していない第1号被保険者は、定額の保険料とあわせて付加保険料(月額400円)を納めること、老齢基礎年金を受給するときに、上乗せの付加年金(2000円×付加保険料納付月数)を受けることができます。

## 納めかたもいろいろあります

保険料を前納にしたり、口座振替にしたりすると、割引があります。あなたにあった保険料の納めかたを選びましょう。

### ▼前納

1年分や半年分などをまとめて納める前納にすると、保険料が割引になります。納付書による現金納付もできますが、口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

### ▼口座振替

口座振替は、保険料の割引制度も利用できるのです。おすすです。毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。前納すれば、さらに割引があります。

### ▼クレジットカード支払い

年金事務所申込用紙を提出すると、保険料をクレジットカード支払いにすることができます。支払い方法は毎月か前納(1年または半年)から選べます。

### ▼電子納付

パソコンや携帯電話、Pay-easyマークのついたATMなどから納めることができます。くわしくはご利用の金融機関へお問い合わせください。



## 保険料の免除制度

保険料の納付に困ったら免除制度があります。次の三つの制度を利用して期間中は、年金受給のために必要な期間に入れることができます。未納のままにせず、必ずご相談ください。

### 納付が困難な人の免除制度

該当する人が届け出ることによって免除となる「法定免除」と、申請して認められれば免除となる「申請免除」の2種類の免除制度があります。  
申請免除は、災害や失業、経済的な事情などで納付が困難な人を対象とし、保険料の全額または一部(4分の1、半額、4分の3)が免除となります。

### 30歳未満の人の若年者納付猶予制度

同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者の所得が一定以下の20歳以上30歳未満の人は、申請により保険料の納付を後払いにできます。  
※単身の場合、57万円(収入ベースで122万円)がめやすです。

### 学生のための学生納付特例制度

本人の所得が一定以下の学生は、申請により在学期間中の保険料を後払いにできます。  
※所得のめやすは118万円+扶養親族等の数×38万円で計算した額以下である場合。

★ 免除を承認する際には前年の所得などが基準となります。所得は正しく申告しましょう。

# 年金 —あなたが受けられる、国民年金からの三つの安心

国民年金から支給される年金のことを「基礎年金」といいます。  
基礎年金は3種類あり、老後の支えとなるだけでなく、万一のときにも給付があります。

## 老齢基礎年金 —生涯受けられる老後の支え

老齢基礎年金は、保険料を納めた期間や免除を受けた期間などの「受給資格期間」が25年以上ある人が、原則として65歳から一生受け取ることができる年金です。20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めた人は満額を受け取ることができます。



老齢基礎年金額（年額）  
**79万2,100円**

※保険料を納めた期間が40年に満たない場合は減額されます。

## 障害基礎年金 —障害者を経済的にサポート

国民年金に加入中（もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる）に初診日のある病気やけがで政令に定める1級または2級の障害の状態になった人が受けられます。



障害基礎年金額（年額）  
1級 **99万100円**  
2級 **79万2,100円**

※受給者に生計を維持されている子がいる場合は、加算があります。

## 遺族基礎年金 —大黒柱を失ったときにも

国民年金に加入中（もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる）や老齢基礎年金を受けている人、受けられる人が亡くなったとき、亡くなった人に生計を維持されていた子のいる妻または子が受けられます。



遺族基礎年金額（年額）

- 妻が受ける場合…子が1人いる妻 **102万円**
- 子が受ける場合…1人のとき **102万円**

※保険料を納めた期間が40年に満たない場合は減額されます。

遺族基礎年金を受けられない  
第1号被保険者のための給付があります

### 寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めた期間（免除期間を含む）が25年以上ある夫が亡くなった場合、10年以上婚姻関係のあった妻（事実婚も含む）が60歳から65歳になるまで受けられます。

### 死亡一時金

第1号被保険者として保険料を納めた期間（免除制度により一部納付した期間は納付率に応じて期間を算出）が3年（36か月）以上ある人が老齢基礎年金、障害基礎年金のいずれも受けずに亡くなったとき、亡くなった人と生計をともにしていた遺族が受けられます。

特別障害給付金 国民年金への加入が任意だったために加入せず障害を負い、障害基礎年金を受けられない人に平成17年4月から特別障害給付金制度があります。

※障害の原因となった病気やけがではじめてお医者さんにかかった日のことです。

◆このページでいう子とは、18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1級、2級の障害がある子のことです。

## 情報 INFORMATION

### すずらん無料法律相談開設

☆10月14日(木)の消費生活相談窓口と合同で、北海道弁護士連合会の「すずらん無料法律相談」窓口が開設されます。事前予約制となりますので、下記までお問い合わせ下さい。

内 容：佐々木涼太弁護士(帯広市)が相談員として対応します。

消費生活や法律問題でお悩みの方は、是非この機会におたずね下さい。

※北海道弁護士連合会のチラシもご覧下さい。

場 所：陸別町役場3F第3会議室

開催日時：平成22年10月14日(木)

午後1時～午後4時

問合せ先：陸別町役場産業振興課商工業振興担当 TEL 27-2141(内線135)

### ご存知ですか、自賠責のこと？

交通事故による死者数は年々減少傾向にあるものの、平成21年の事故発生件数は約74万件、死傷者数は91万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべての自動車の保有者に、自動車1台ごとに加入が義務づけられており、基本的にすべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の保護を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割・重要性や、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

#### 自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付き自転車を含む全ての自動車に加入が義務づけられており(自動車損害賠償補償法)、自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反ですのでご注意ください。

四輪車もちろんですが、特に、車検制度のない250CC以下のバイク(原動機付き自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を。

なお、自賠責制度の詳細な内容は、

<http://www.jibai.jp>でご覧になれます。

### 第2回陸別町インターネット公売を開催します

8月に開催された第1回陸別町インターネット公売では、見積価格総額の4倍近い価格で落札され、滞納税にあてることができました。

しかしながら、落札されたものの、期日までに代金の納付がなく入札が無効となった物がありましたので、こちらの物件について10月15日から入札受付を開始します。詳しくは陸別町ホームページまたはヤフー!株式会社の官公庁オークション陸別町のページをご確認下さい。

(ヤフー!官公庁オークション)

[http://koubai.auctions.yahoo.co.jp:80/hok\\_rikubetsu\\_town](http://koubai.auctions.yahoo.co.jp:80/hok_rikubetsu_town)

陸別町では今後とも悪質滞納者に対する差押を強化し、税の公平の確保に努めます!

※落札したのに代金を支払わないとどうなる?

期日までに納付がない時は入札保証金を没収し、向こう5年間、陸別町が開催する公売に参加できなくなります。

公売に参加される方は、陸別町インターネット公売ガイドラインをご理解の上参加してください。

### 10月18日~24日は行政相談週間

国の行政等に関する相談をお寄せください。

■行政相談委員はあなたと行政とのパイプ役です。

・行政相談所の開設

行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見・要望等の相談に応じます。相談は無料で秘密は厳守いたします。

日 時：10月13日(水)午後1時～2時

場 所：保健センター多目的室

・相談は、行政相談所以外でも随時受け付けています。役所の仕事について納得ができないこと、困っていること、ご意見ご要望などがありましたら、お気軽に行政相談委員にご連絡ください。陸別町の行政相談委員は、土屋吉勝さんです。

(住所/若葉町 電話/27-3539)

■釧路行政評価分室でも常時相談を受け付けています。「行政苦情110番」(全国共通TEL0570-090110)をご利用ください。



第43回町民スポーツレク大会が、8月29日町民運動場で開催されました。昨年は衆議院議員選挙の関係で中止となりましたが、今年は11チーム約350人が参加し、各チーム優勝をめざし戦いを繰り広げました。優勝は東1条2区チーム、準優勝は元町・日産チームでした。



9月9日札幌で開催の北海道社会福祉大会で、陸別町社会福祉協議会が表彰されました。

これは、全道の社会福祉協議会のなかから毎年優良な団体を表彰しているもので、長年地域福祉の増進に努めたことで表彰されたものです。



アマチュアバンドが集まり今回で4回目となる「しばれロックフェスティバル」が9月11日イベントセンターで開かれました。

会場には、十勝や道東で活動しているアマチュアバンド5組が集まり、熱気あるステージを披露したりゲームで楽しみました。



現在改築工事中の陸別小学校で、多目的ホール天井の梁3本に児童全員が名前を書き入れました。1年生から6年生全員が記念にと、マジックで自分の名前や好きなイラストを描いたりしました。(9月15日)



9月17日タウンホールで、70歳以上のお年寄り約300名が出席し敬老会が開かれました。歌謡ショーでは歌手の宮路オサムさんがヒット曲などを披露しました。

また、米寿、喜寿を迎えた方には町から敬老祝い金が贈られました。

# 史跡ユクエピラチャシ跡

## 第2回 史跡ユクエピラチャシ跡 写真コンテスト 作品募集中

広報4月号と7月号でご案内しました第2回史跡ユクエピラチャシ跡写真コンテストの応募締切が近づいてきました。詳しい募集要項は9月下旬に班回覧でお知らせしましたが、

要項の確認を希望される方は教育委員会までご連絡ください。  
作品は写真にある過去の応募例のように、史跡で撮影されたことが分かれば人物や動物、草木、花などを被写体として構いません。また、一人5

作品まで応募でき、教育委員会で受付しています。作品の締切は10月20日(水)となっております。多くの作品をお待ちしております。  
(大島居仁・教育委員会主任)



### ◇ 一般図書

ゆんでめて…畠中 恵  
もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの「マネジメント」を読んだら…岩崎 夏海  
見えない復讐…石持 浅海  
謎解きはデインナーのあとで…東川 篤哉  
ストーリー・セラピー…有川 浩  
星の石箱 神楽ひびき ジュウイチ&ワイズトン…鏡リュウジ  
只かみ多富なる3兄弟…3 Brothers Artists HAL  
さくらの丘で…小路 幸也  
白砂…鍋木 蓮  
空をきても君がなかった人のアイルランド…バリー・シエラ

### ◇ 児童図書

13歳からの暗記ノート…小野田 博一  
すいはんきのあきやすみ…村上 しいこ・長谷川 義史  
大地雷サバイバル きみならどうする?…国崎 信江  
ルルとララのレシピカードブック…あんびる やすこ  
借りぐらしのアリエッティ…メアリー・ノートン  
ミラクルかわる! キレイ&おしゃれのヒミツ…ガルス向上委員会  
みんなだいすき なぞなぞようちえん…富田 久枝  
366日誕生日うらない…ちやお  
アスパラガスの絵本…もとき さとる・やまぶく あけみ  
まよわすいらっしやい 七つの怪談…斎藤 洋・奥江 幸子  
さすらい猫ノアの伝説…重松 清

### ◇ CD

「シングル」  
「LIFE」自の前の向いへ…関ジャニ∞  
SUMMER TIME GONE…倉木 麻衣  
NANA (太陽なんていらねえ)…TKO  
ギョツ…渡り廊下走り隊

### 「アルバム」

WINTER GAMES 2014-2015 全10巻

### ◇ DVD

「DVD」  
ONE PIECE FILM STRONG WORLD  
スノープリンス  
ライアーゲーム ザ・ファイナルステージ



## 公民館だより

本の貸出期間は3冊  
2週間です。



## 陸別町の子育て支援情報

### <10月>

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	金			
2	土			
3	日			
4	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
5	火			
6	水			
7	木		ポリオ予防接種(保健センター) 親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
8	金			
9	土			
10	日			
11	祝			
12	火			
13	水			
14	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
15	金			
16	土			
17	日	陸小学習発表会		
18	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
19	火			
20	水			
21	木	保育所参観日・個人懇談会	妊婦・乳幼児相談(保健センター) 親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
22	金			
23	土			
24	日	陸中文化祭		
25	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
26	火			
27	水			
28	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
29	金			
30	土			
31	日			

※自由あそび(月曜日)・親子リズムあそび(木曜日)は午前中の開催です。

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001    ○らっこクラブ(Tel27-2031 児玉代表宅)

## 足寄から

Ashoro

### 大収穫祭・秋の物産市

足寄町の農産物や特産品を生産者が自ら販売し、足寄町の味覚をPRします。

日 時 10月17日(日)  
午前9時～午後2時

場 所 あしよる銀河ホール21イベント広場

内 容

- ・野菜や豆製品、チーズやラワンぶき、手作りパン、漬物などの販売
- ・フリーマーケット
- ・じゃがいもの無料試食
- ・どん豆加工実演
- ・オガカラーによるお絵かき教室
- ・足寄ウォーキングラリー

あしよる銀河ホール21を発着点にして総合体育館、里見が丘公園キャンプ場、足型親水公園を巡ります。ラリー参加者にはコーヒーとペレットグリルで焼いたピザをプレゼントします。

詳 細 あしよる観光協会 ☎25-6131


## 本別から

Honbetsu

### 農大市

生徒たちが授業で生産した野菜などを安価で販売します。

- と き 10月16日(土)  
開場：午前9時15分  
販売開始：午前9時30分
- と ころ 北海道立農業大学校
- 内 容 ダイコン、ニンジン、ゴボウ、パレイシヨ、長ネギ、玉ネギ、豆類、牛肉、農産物加工品など
- お問い合わせ 北海道立農業大学校  
☎24-2121



# 第34回スポーツの集い

11月8日(月)より開催

今年で34回目となります「スポーツの集い」が陸別中学校体育館で11月8日より4日間の予定で開催されます。(開場 午後6時30分、試合開始午後7時～)

今年是一部種目と日程を変更し、バレーボール、カローリング(新種目)、ミニバレー、フロアーリングの4種目を町内会対抗で実施いたします。運動不足になりがちな季節になりますが、この機会に是非大会に参加して運動不足を解消しましょう。

参加等の周知については、各町内会を通じてお知らせすることとなります。なお、参加チーム数により競技内容が変更される場合がありますのでご了承願います。

また、昨年同様傷害保険料と参加料(1人何種目でも50円)をご負担いただきますのでご了承願います。

## 《スポーツの集い日程表》

日	曜日	種目	性別	予選・決勝
8	月	バレーボール	男・女	予選・決勝
9	火	カローリング (新種目です)	男・女	予選・決勝
10	水	ミニバレー 混成40歳未満 混成40歳以上	男・女 男・女	予選・決勝 予選・決勝
11	木	フロアーリング	男・女	予選・決勝

# SPORTS TOPICS

## 第8回ミックスペアパークゴルフ大会 成績結果

9月5日開催 参加者26名13ペア

- 優勝 土井勝夫・吉田幸子ペア (スコア84)  
準優勝 吉田寅雄・小南忠雄ペア (スコア85)  
第3位 山川 清・水津幸恵ペア (スコア92)



写真は前列左から吉田(幸)・土井ペア(優勝)、後列左から山川・水津ペア(第3位)、右側が、吉田(寅)・小南ペア(準優勝)のみなさんです。

# インスリン

2010.10月号 No.4  
陸別町国民健康保険関寛齋診療所  
糖尿病担当委員会

糖を利用するからだの仕組みを知ろう！

確認問題です！

先月の「りくしん」では、体の中で糖がどのように利用されているかをお話しました。

今月はその復習として、確認問題をやってみましょう！わからないところは、先月の「りくしん」を参照してくださいね。

Q1…三大栄養素とは、タンパク質、脂質ともうひとつなんですか？

- ① 炭水化物(糖質)
- ② ビタミン
- ③ ミネラル

Q2…インスリンはどのような働きをするホルモンでしょうか？

- ① 体の成長をコントロールする
- ② 炎症やアレルギーを抑

③ 血液中のブドウ糖(血糖)をコントロールする

Q3…インスリンはどこで作られるでしょうか？

- ① 脳
- ② 腎臓
- ③ すい臓(ランゲルハンス島β細胞)

問題は難しかったですか？

聴きなれない言葉もあつたかとは思いますが、ゆっくり覚えていきましよう。

来月は糖尿病の「とくに悪いところがなくても油断は禁物！」について一緒に考えましよう。

(答え)

- Q1…①
- Q2…③
- Q3…③

何問正解しましたか？



# 健康コーナー 147

☆運動不足、解消！

最近では生活が便利になり、日常の中で体を動かす機会が減ってきています。健康のために体を動かさなければと思っても、時間が無い、面倒、辛いなどと重い腰を上げられない人も多いかと思えます。



では、運動って一体いつ、何をすればよいの？・・・

答えは、「いつでも、どんな運動でもいいんです！」。ただ一つ、注意してもらいたいことは、年齢や体力に合わせて選ぶということ。テレビを見ながらストレッチングをするだけでも効果的です。効果を感じると、継続へとつながります。

## 《運動の効果》

心臓と肺の機能を高める
心身の老化を防ぐ
筋力の低下を防ぐ
関節を柔軟にする
骨を丈夫にする
血液循環をよくする
脳細胞を活性化する
ストレスを発散する
夜ぐっすり眠れる
肥満を予防する

## 筋力と柔軟性を高めよう！

ここ何年かの運動教室を通して見えてきた陸別町民の特徴は「筋力」と「柔軟性」が弱いことです。筋力トレーニングは「からだの基礎」をつくるので、ケガの予防に効果的です。また、筋肉が増えると基礎代謝もアップするので太りにくい体になります。

柔軟運動をすることで、凝り固まった腰や肩の筋肉の緊張をほぐし、腰痛や肩こりの症状を緩和させる等の効果があります。

継続のコツは「自分が楽しめること」。無理があったり、つまらなかつたりすると長続きは難しいです。生活のリズムに合わせて自分なりに楽しめる工夫をしてみましょう。家族や仲間の支えがあれば、大きな励みになって交流も楽しめます。

### ※注意

血圧が不安定な方や糖尿病治療中の方、また整形外科的な痛みがあり医療にかかっている方などは必ず医師に相談をしてから運動を行いまし  
よう！

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 菅野このみ

～筋肉を伸ばして、ゆるゆるリラックス～

# ゆる☆のびストレッチ教室

参加者募集!

ストレッチは柔軟性を向上させる運動ですが、肩こりや腰痛などの症状の緩和、心身の未病（何だか調子が悪い）のリラックスやリフレッシュ、全身の血流や換気を促すため生活習慣病予防や冷え性対策などにも効果があります。ストレッチ教室では、リラクゼーション的なストレッチを中心に、肩甲骨体操、骨盤体操、お腹周りのエクササイズなどを行います。

この機会に“ゆるゆる・のびのび”しませんか？是非ご参加ください☆

- <日 時> **昼の部 (全4回)** 13:30～15:00 \*毎週金曜日  
平成22年11月19日、11月26日、12月3日、12月10日  
**夜の部 (全4回)** 19:00～20:30 \*毎週火曜日  
平成22年11月17日、11月24日、12月1日、12月8日
- <場 所> 保健センター・多目的室
- <対 象 者> おおよそ20歳から65歳までの町民
- <持 ち 物> 動きやすい服装、水分補給のための飲み物、タオル
- <参 加 料> 無料です
- <定 員> 各部15人程度 ※託児はありませんので、ご了承ください
- <講 師> 特定非営利活動法人北見ウエルネス健康センター 渡辺 靖徳 先生
- <申し込み締切日> 平成22年11月12日(金) 17:30まで
- <申し込み先> 保健福祉センター保健指導担当 ☎27-8001

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈9月22日現在コテージ予約状況〉

※予約は既にうまっている場合があります。最新の予約状況は直接コテージ村管理棟へご確認ください。

○余裕あります ●満室です △予約が入ってます ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ(TEL27-4040 FAX27-4041)

10月	コテージ 予約状況	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	6人用	△	●	○	○	○	△	○	△	●	●	○	○	△	○	○	△	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	△	△	△	△	△
	10人用	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

11月	コテージ 予約状況	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	6人用	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうごき

### おくやみ

酒井 勝さん 75歳 9・2 新町1区  
 山田 明夫さん 82歳 9・6 上登良利  
 女川トシエさん 100歳 9・24 共栄第1

## 「」厚意

「」寄付ありが「」いざら「」  
 社会福祉協議会  
 ボランティアセンター  
 (愛情銀行)への寄付  
 □児玉秀機さん(新町2区)  
 から社会福祉協議会に5  
 万円が寄付されました。  
 □川初明典さん(埼玉県)  
 から社会福祉協議会に10  
 万円が寄付されました。

## 運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
10月	本別中央公民館	一般	6	水	10:00	11月	本別中央公民館	一般	10	水	10:00
		優良	6	水	11:30			優良	10	水	11:30
		初回	6	水	13:00			違反	25	水	10:00
		違反	20	水	10:00			優良	18	木	14:00
足寄町民センター	足寄町民センター	優良	14	木	14:00	一般	18	木	15:00		
		一般	14	木	15:00						

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

## 町の人口・世帯数 22.8.31

人口 2,731人(-6)  
 男 1,369人(-6)  
 女 1,362人(±0)  
 世帯数 1,368戸(-2)

友好町民の会 175人(前月比+8人)

ホームページアドレス  
<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

## 陸別町国保関寛斎診療所から

### 《外来担当医師のご案内》

土・日・祝祭日は休診です。

午前の診療(午前8時45分～午前11時30分)

月～金曜日「橋本医師・高橋医師」

午後の診療(午後1時30分～午後3時30分)

月・水曜日「高橋医師」、木・金曜日「橋本医師」

平成22年 **10月**の夜間診療担当医師(火曜日)

10月5日	10月12日	10月19日	10月26日
高橋	橋本	橋本	高橋

～夜間診療の受付時間～

午後3時30分から午後6時30分まで  
 午後4時からの診療となります。

※10月13日(水)から17日(日)まで、  
 高橋副所長が不在となります。  
 この間、橋本所長が外来を担当します。

10月1日現在  
 交通事故死ゼロ  
 4.826日

毎月15日は「道民交通安全の日」